

ББК 613.2  
УДК 51.23  
М85

Художественное оформление и макет АНДРЕЯ БОНДАРЕНКО

**Мотова, Елена Валерьевна.**

М85 Еда для радости. Записки диетолога / Елена Мотова. — Москва : Издательство АСТ : CORPUS, 2023. — 320 с.

ISBN 978-5-17-120791-5

Елена Мотова — врач-диетолог и медицинская журналистка, автор бестселлера “Мой лучший друг — желудок. Еда для умных людей” и фанатка средиземноморской кухни. В ее новой книге “Еда для радости” вы найдете актуальные исследования питания и популярных диет с точки зрения доказательной медицины, гид по витаминам, разборы продуктов и идеи о том, как разнообразить рацион. Это увлекательное путешествие через лабиринты дезинформации о питании к гармоничным отношениям с едой. Читателей ждет откровенное обсуждение волнующих и спорных вопросов диетологии.

ББК 613.2  
УДК 51.23

ISBN 978-5-17-120791-5

© Е. Мотова, 2021  
© А. Бондаренко, художественное оформление, макет, 2021  
© ООО “Издательство Аст”, 2021  
Издательство CORPUS®

*Моему брату*



открыв наук зелёный том  
я долго плакал, а потом  
его закрыл и бросил в реку.  
Науки вредны человеку.  
науки втянут нас в беду  
возьмёмтесь лучше за еду.

ДАНИИЛ ХАРМС



# Оглавление

От автора ..... 13

## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

### Откуда берутся рекомендации по питанию?

ГЛАВА 1. Заглянем друг другу в тарелки: что едят жители России ..... 17

*Волшебный горшочек против пищевого дневника • Изучаем образ жизни и факторы риска • Лучшая рыба — это колбаса?*

ГЛАВА 2. От Швеции до Бразилии со всеми остановками, чтобы перекусить ..... 22

*Эта жужащая планета • Научные советы со всего света • А в солнечной Бразилии, Бразилии моей... • Пищевое поведение рулит*

ГЛАВА 3. Исследования питания — почему все так сложно? ..... 28

*Ищем путаницу и ошибки • Диетологи всё врут? • Еда как панацея • Какие ваши доказательства? • Европейское исследование рака и питания • Минутка полезных советов от МАИР • О мышцах и людях • Зеленый чай и вторичные исследования • Кто знает “правду” о питании?*

ГЛАВА 4. Ешь, пока не лопнешь ..... 48

*Золотой век еды • Слишком много хорошего • Похудеть легко и непринужденно • Во всем виноваты гормоны? • Во всем виноваты гены! • Голодная зима в Нидерландах • Общество чистых тарелок • Что такое обесогенная среда? • Спи, моя радость, усни • Парадокс ожирения*

- ГЛАВА 5. Пищевая политика . . . . . 70  
*Через кухню к лучшей жизни • Читаем этикетки и огорчаемся • Заявления о пользе для здоровья: включаем скептика • Химия необычная и забавная • Не содержит ГМО • На экскурсии по супермаркету • Магия слова и алхимия упаковки*
- ГЛАВА 6. Как страшно есть! . . . . . 86  
*Нездоровая страсть к здоровому питанию • Причины пищевых расстройств • Английский философ против “чистого питания” • Запретите нам есть! • Секрет вечной жизни — ягоды годжи • Зачем нам суперфуды?*

## ЧАСТЬ ВТОРАЯ

### Продукты и питательные вещества без истерик и упрощений

- ГЛАВА 7. Знакомимся с основными пищевыми группами . . . . . 101  
*Что нам есть? • Питание идеальное и реальное • Овощи • Фрукты и ягоды • Злаки и крупы • Растительные и животные источники белка • Молоко и молочные продукты • Жиры и масла • Вода и другие напитки*
- ГЛАВА 8. Непростые углеводы: злаки, крупы и бобовые . . . . . 108  
*Крупа “Артек” и каша “Дружба” • Углеводы: все сложно • Ода клетчатке • Так ли страшен глютен, как его малюют? • Клейковина в черно-белом мире • Как перестать бояться фитатов и полюбить бобовые*
- ГЛАВА 9. Картошка и бананы . . . . . 124  
*Как банан мир завоевал: суперфуд или отравя? • Сладкая парочка — глюкоза и инсулин • Гликемический индекс • Средиземноморский стиль питания • Новая скандинавская диета • Этот удивительный мир растений • Выбираем вкусные и спелые плоды • Карамелины, карамелены, карамеланы!*
- ГЛАВА 10. Сахар в вопросах и ответах . . . . . 140  
*Сладкий яд или нет? • Краткая история сахара от Колумба до Наполеона • Глюкоза для эгоистичного мозга • На сахарной игле? • Когда сахара слишком много • Сладость без калорий*

## ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

### Скандалы, интриги, расследования

- ГЛАВА 11. Ешьте полезный жир! (Но без фанатизма.) ..... 159  
*Насыщенные, ненасыщенные, трансжиры • Жиры в еде и в организме • Скандалная пальма • Кокосовое масло: а был ли суперфуд? • Скажите точно, на чем жарить! • Модное течение — кетогенная диета • Радости кетоза и прочий биохакинг • Диета, которая перестроит мозг? • И еще (не)много исследований*
- ГЛАВА 12. Рыба или таблетка? ..... 182  
*Гренландский парадокс • Знайте рыбу в лицо • Это вкусно и полезно • Волшебная пилюля? Дайте две! • БАДы не лечат. (Спойлер: и не должны.)*
- ГЛАВА 13. Мясо и соль ..... 197  
*Мясные войны • Гормоны и антибиотики в мясе • Не колбасой единой • Соль — белый яд или нет? • Почему нас тянет на соленое • Йодированная соль — это хорошо?*
- ГЛАВА 14. А у вас молоко убежало! ..... 212  
*Самый спорный продукт • Молочные реки и лактазная недостаточность • Мифы о кальции в молоке и в костях • Что не так с ошцелачивающей диетой? (Спойлер: всё.) • Кофейная кантата с молоком и без*

## ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

### Пить или не пить?

- ГЛАВА 15. Мифы о спиртном ..... 229  
*Что такое алкоголь? • Один дринк, два дринка, три дринка • “Пьяной горечью Фалерна...” • Средство от похмелья и другие мифы*
- ГЛАВА 16. Губит людей вода ..... 238  
*Водное равновесие • Сколько нужно пить? • Попытки водой отменяются*
- ГЛАВА 17. Витамания ..... 245  
*Осенний (зимний, весенний) авитаминоз. (Спойлер: вряд ли.) • Истинная правда о витаминах • Жирорастворимые и водорастворимые •*

*Таблетка или морковка? • Когда добавки пригодятся • Муки выбора •  
Восходящая звезда — витамин D • Показания и противопоказания •  
Все принимайте витамин!*

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. *Всё, чего я не сказала* . . . . . 269

Благодарности . . . . . 271

Использованная литература и электронные ресурсы . . . . . 273

## От автора

**Н**аверное, я не случайно стала специалистом по питанию: мне всегда интересно пробовать новое, я с детства увлекаюсь кулинарией и хорошо готовлю, а друзья считают меня гурмэ. Все это немного странный набор для врача-диетолога, который, согласно общественному запросу, должен отнимать и запрещать любую еду, кроме так называемой полезной. К сожалению, сейчас питание все чаще сопровождается страхом, тревогой и чувством вины. Я хотела бы выступить здесь в роли пищевого адвоката и объяснить, почему более гибкий подход к питанию позволяет получить всю возможную пользу для здоровья, не жертвуя при этом удовольствием от еды.

Интернет сделал информацию о питании и пищевом поведении более доступной. Миллионы блогов, сайтов, страниц в соцсетях предлагают новости и советы о еде, однако основная их часть вовсе не заслуживает доверия. Вместе с тем у людей все меньше желания готовить дома при огромном, бесконечном выборе готовой еды. Чтобы поесть, больше не нужны специальные время и место, накрытый стол и приборы. Возможность питаться осознанно, прислушиваясь к себе, внимательно выбирая продукты и блюда, стала роскошью.

Я надеюсь, что благодаря этой книге читатели получат представление о том, как устроена наука о питании — нутрициология. Базовые знания о продуктах и человеческом организме необходимы, чтобы беспокойство по поводу питания сменили уверенность в своем выборе и компетентность. Эта книга — дорожная карта, которая проведет вас через лабиринт

ты дезинформации к гармоничным отношениям с едой. Я называю это нетревожным подходом к питанию.

Каждый день мне приходится решать те же вопросы касательно еды, что и вам, но с учетом своих профессиональных знаний. Думаю, что эти практические идеи и лайфхаки окажутся полезными читателям. Здесь нет “авторских диет” для снижения веса, зато рассказано о расстройствах пищевого поведения, которые подобные диеты могут провоцировать и поддерживать.

В этой книге вам будут постоянно встречаться ссылки на международные организации и ресурсы, которые являются экспертными источниками информации о питании и формируют научный консенсус на базе высококачественных исследований. Ниже для вашего удобства перечислены некоторые из них.

ВОЗ — Всемирная организация здравоохранения.

FAO — Food and Agriculture Organization, Продовольственная и сельскохозяйственная организация Объединенных Наций.

FDA — Food and Drug Administration, Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (США).

EFSA — European Food Safety Authority, Европейское агентство по безопасности пищевых продуктов.

NHS — United Kingdom National Health Service, Национальная служба здравоохранения Великобритании.

UpToDate — международный образовательный ресурс с научно обоснованной медицинской информацией для специалистов.

## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Откуда берутся рекомендации  
по питанию?



## ГЛАВА 1

# Заглянем друг другу в тарелки: что едят жители России

*Волшебный горшочек против пищевого дневника. —  
Изучаем образ жизни и факторы риска. —  
Лучшая рыба — это колбаса?*

### Волшебный горшочек против пищевого дневника

Любите ли вы рассматривать корзины других покупателей на кассе так, как люблю это я? Мне кажется, это в природе человека — интересоваться тем, что едят другие. В сказке о принцессе и свинопасе волшебный горшочек позволял узнать, что готовят на кухнях камергера, сапожника и остальных королевских подданных. Представьте себе: вся палитра вкусов и запахов, изысканные и простые блюда, кулинарная история каждой семьи. Ужасно интересно! Чтобы превратить сказку в быль, нужно собрать статистические данные о питании, образе жизни и факторах риска в масштабах популяции.

Хотя в России нет национальных программ изучения питания и здоровья, в 2012–2013 годах было проведено исследование ЭССЕ-РФ, в котором анализировали образ жизни более 22 тысяч человек. В 2016 году также опубликовали исследование о питании Росстата, в котором приняли участие 45 тысяч семей, или 103,5 тысячи человек.

Настоящие исследования питания долгие, технически сложные и не доставляют удовольствия испытуемым. Любой человек, который хотя бы раз в жизни вел пищевой дневник, вам это подтвердит. Информацию надо тщательно собирать и правильно обрабатывать. В исследовании Росстата исполь-

зовали метод 24-часового воспроизведения питания, когда добровольцы с помощью обученного специалиста вспоминали, что именно они ели за предыдущие сутки. При таком формате исследования с помощью изображений продуктов и блюд определяют точные размеры порций. Если интервью проводят в разные сезоны года, картина получается более точной и объемной.

Каковы же результаты этого титанического труда? Питание наших соотечественников даже с хорошим доходом не назовешь адекватным и разнообразным. А если денег мало, то и полноценным его считать сложно: 29% семей не могут позволить себе фрукты хотя бы через день. Только 62% женщин и чуть больше половины мужчин, по данным Росстата, едят фрукты и овощи ежедневно или несколько раз в неделю. Вероятно, с этим связано низкое потребление с едой пищевых волокон. Очень жаль, ведь достаточное количество клетчатки в составе еды снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета 2 типа.

А что с витаминами? Даже такое нерегулярное потребление овощей и фруктов обеспечивает нормальное количество витамина С. Вопреки слухам о том, что аскорбиновой кислоты недостаточно в современной еде, мужчины получают в среднем 86 мг, а женщины 80 мг. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует взрослым здоровым людям 40–45 мг в сутки, американские рекомендации выше и примерно соответствуют приведенным цифрам фактического потребления.

30% участников исследования дополнительно принимали поливитамины и БАДы, надеясь таким образом стать здоровее. Однако то количество витамина А, витаминов группы В и железа, которое они получали с пищей, и так соответствовало диетологическим рекомендациям. Слухи о тотальном авитаминозе снова оказались несостоятельными, а возможность получить необходимые питательные вещества из еды — вполне реальной.